

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今回は、**受動喫煙対策**について考えてみましょう。

食生活
・栄養

身体活動
・運動

休養・
こころの
健康

たばこ

アルコール

歯・口腔
の健康

健診・
検診の
受診

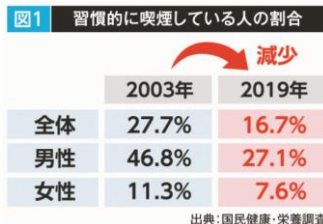
望まない受動喫煙をなくそう

元気に長生きするためには、たばこの煙を避けることがとても重要です。たばこの煙は、たばこを吸う人だけでなく、まわりにいるたばこを吸わない人にも大きな影響を及ぼします。

今や国内の8割以上の人がたばこを吸いません

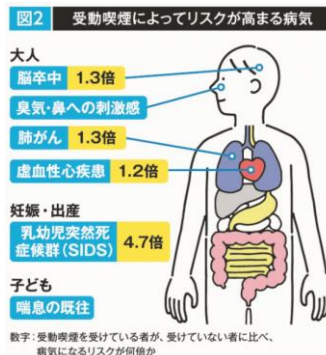
新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子にも「喫煙」は挙げられています。他にも、喫煙者は、吸わない人や以前吸っていたけれどやめた人と比較して、がんや心臓病、脳卒中などの循環器疾患での死亡率が高いことが数々の調査で明らかになっています。

たばこが身体によくないということが周知されてきたことなどにより、国内の喫煙者数は減少傾向にあります。厚生労働省2019年11月に行った国民健康・栄養調査によると、**習慣的に喫煙している人の割合は16.7%**(男性27.1%、女性7.6%)で、8割以上の人とはたばこを吸いません。



受動喫煙に注意

たばこの恐ろしい点は、「自分は吸っていないから大丈夫」とは必ずしも言えない点です。**周囲の人のたばこから立ち上がる煙や、喫煙者が吐き出す煙には、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。**自分が吸わなくても周知のたばこの煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言い、この状態が長く続くと病気へのリスクが高まります。受動喫煙による脳卒中や肺がん等の疾患で命を落としたという方は、1年間で約1万5000人に上るとい調査結果もあります。



出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」国立がん研究センターがん情報サービス
 出典：厚生労働省科学研費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済営業の包括的評価に関する研究」

受動喫煙対策はマナーではなくルール

望まない受動喫煙による被害をなくすため、健康増進法が改正され、**2020年4月からは飲食店や事業所など多数が集まる施設での、原則屋内禁煙のルールがスタートしました。**例外的に飲食店等の中には喫煙可能な店もありますが、その場合は20歳未満の立ち入り禁止、従業員への受動喫煙対策をするなど細かな条件が定められています。

家庭内においても「これまでずっと室内で吸ってきたから家族は慣れているし大丈夫だろう」という考え方を見直し、家族の受動喫煙を防ぎましょう。ベランダや庭で吸う場合であっても、煙が近隣の家庭まで行かないよう工夫しましょう(特にマンションなどの場合、隣だけでなく、上の階の住人に対する配慮が必要です)。屋外でも、近くに人がいる場合や子どもが遊んでいる公園などではたばこの煙の行き先に注意しましょう。

現在において、**喫煙者が受動喫煙対策をすることは「マナー」ではなく「ルール」です。**喫煙する方は、常に受動喫煙対策に対する配慮を心がけてください。

職場や施設の受動喫煙対策を進めましょう

岐阜県では、地元の企業やお店の、具体的なたばこ対策を紹介する事例集「**職場でのたばこ対策のススメ**」、屋内禁煙以上の対応となる「**敷地内前面禁煙**」の取組みを紹介する「**敷地内全面禁煙のススメ**」を発行しています。ぜひ参考にしてみてください。

事例集
「職場でのたばこ対策のススメ」はこちらから▶

事例集
「敷地内全面禁煙のススメ」はこちらから▶

ぎふ禁煙宣言ステッカー
「ぎふ禁煙宣言施設ステッカー」の申し込みはこちらから▶

「ぎふ禁煙宣言施設」続々と増えています！

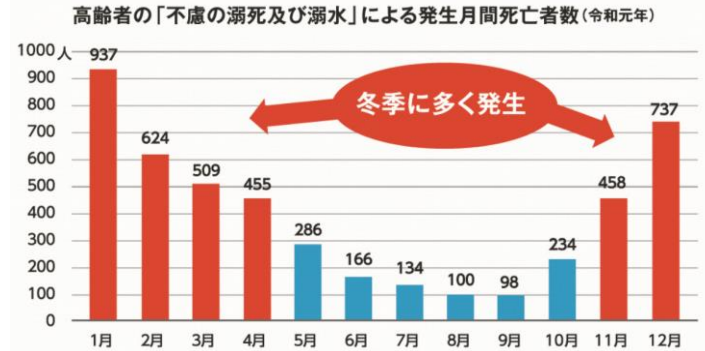


入浴中の事故を防ぎましょう

冬は、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、入浴中の事故が起こりやすい季節です。厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡数は、高い水準で推移しています。発生場所としては、家などの浴槽における事故が多く、11月～4月を中心に多く発生しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族など周りの方も一緒になって、安全に入浴するための予防策について確認しておきましょう。

安全に入浴するための予防策

- 入浴前に**脱衣所**や**浴室**を**暖め**ましょう
- 湯温は、**41度以下**、湯につかる時間は**10分まで**を目安に、長時間入浴を避けましょう
- 浴槽から**急に立ち上がらない**ようにしましょう
- 食後すぐの入浴や、**飲酒後**、**医薬品服用後**の入浴は避けましょう
- 同居の家族がいる場合は、**声をかけてから**入浴しましょう



出典:消費者庁「News Release(令和2年11月19日)」

入浴中の事故の2つの原因

寒 → **暖**

温度変化

暖かい部屋から寒い部屋への移動などの温度の変化により急激に血圧が変動することで、脳卒中や心筋梗塞につながる「**ヒートショック**」

長時間

長時間入浴により体温が上昇し起こる「**熱中症**」

出典:入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究

ヒートショックとは

気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、ヒートショックがおこると考えられています。ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ち眩み程度で済みます。重度の場合には失神や心臓発作などの意識障害、さらには脳卒中や心筋梗塞につながります。過去には、入浴中の急死者数は約19,000人と推測されたこともあり、その原因の多くがヒートショックだといわれています。

出典:STOPIヒートショックホームページ <https://heatshock.jp/>

清流の国ぎふ健康経営優良企業2022

高山信用金庫

県内企業の健康経営の取組み促進のため、顕著な取組みや他の模範となるような健康づくりを行っている企業を「健康経営優良企業」として表彰しています。今回は昨年度、大規模企業部門で受賞した「高山信用金庫」さんの受賞後の取組みについて紹介します。

当金庫は、2年半前に全館禁煙に取組み始めました。当時の職員喫煙率は46.6%と他企業と比べてかなり高い数値でしたが、その後職員の意識も進んで当時比7.1%減少しました。人間ドック受診率は99.4%と昨年比0.6%増となり、近隣県の他金庫と比べて大きく上回っていて、目標とする100%に近づいています。また、運動サークル活動も引き続き積極的に取り組んでおり、今年度新入職員の9割が入部し、定期的に汗をかいて健康維持に励んでおります。

